



**E  
P  
S**

Option

# EPS

L'option EPS est adaptée aux élèves motivés par la pratique sportive, qu'ils visent ou non des études ou un projet professionnel lié au sport. L'objectif de l'option EPS n'est pas de travailler la technique comme en section sportive scolaire, ni d'exceller dans une discipline. C'est bien plus de permettre polyvalence, motricité, esprit de groupe, épanouissement personnel et de développer des compétences par le sport, transposables dans tout domaine.

L'ORGANISATION:

IL FAUT AIMER...

◆ 3h/semaine

Le **sport**, le **travail individuel et en équipe**.

LE LYCÉE DISPOSE:

- de deux gymnases
- d'une salle de musculation
- de pistes d'athlétismes
- de terrains en extérieur (basket, handball...)





L'OPTION EPS PROPOSE:

- plus de **pratique physique**: les élèves pratiquent au moins trois APSA (activités physiques sportives et artistiques) pour développer d'une part sa **motricité** et sa **technique**, d'autre part des compétences transversales, comme le **travail en collectif**.

- une **culture sportive**: des **apports théoriques** centrés sur le corps et une réflexion autour de la pratique sportive (méthodologie d'échauffement, entraînement et enseignement, nutrition des sportifs...)



# CONTACTS

[ce.0030025l@ac-clermont.fr](mailto:ce.0030025l@ac-clermont.fr)

Lycée Madame de Staël  
03100 Montluçon